**Прочитайте случай работы психотерапевта с клиенткой и сделайте супервизорский анализ, план анализа представлен в конце текста.**

3. ДЖЕННИФЕР:
ВЫБОР И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
“Почему ты это сделал?” — спрашивает мама, и она редко собирается на самом деле вникать в твой ответ. Вопрос, который большинству из нас знаком с ранних лет, в действительности является обвинением: “Ты опять сделал что-то не так”. Однако в вопросе все же заключена модальность “почему?”, — если мы только успеем ухватить ее. Если мы быстро ответим: “Ну, правила говорят, что я должен был” или дадим какой-нибудь другой ответ, уводящий в сторону, мы можем избежать наказания. Ясно, что бесполезно отвечать: “Потому что мне так захотелось” или “Я действовал импульсивно”. Это означало бы накликать беду. Нет, ничто из того, что указывает на внутренние причины, не может помочь нам в данной ситуации. Что-нибудь внешнее, что-нибудь общепринятое и в каком-то смысле официальное только и может служить наиболее веской причиной.
То же самое происходит со словом “отвечать”. Большинство из нас впервые сталкивается с ним в таких предложениях, как “Кто отвечает за это безобразие?” Не слишком приятное слово, разумеется, и не из тех, которые мы хотели бы связывать с собой. Снова наилучший ответ — это ответ, отсылающий к внешнему: “Он сделал это”, или “Они меня заставили”, или — лучше всего — “Я думал, что должен сделать это”, что означает “согласно правилам” или в соответствии с авторитетным мнением. Авторитет, конечно, всегда находится где-то, он никогда не олицетворяется со мной.
И, таким образом, мы рано узнаем, что ответственность — это тяжелый груз. Мысль о том, что это слово может означать нечто вроде возможности — чего-то, помимо неприятностей, — появляется у нас намного позже.
Наши первые переживания, связанные с ответственностью, обычно таковы, что нам хочется доказать: у нас не было выбора в том, что мы сделали. Мы ищем внешние “причины”, чтобы переложить ответственность на них: что подумают другие, как это обычно делается, что требуют правила, чтобы избавиться от ненужной ответственности. Потребность избежать ответственности появляется потому, что мы все путаем ее с другим понятием — вина. Эти два понятия — ответственность и вина — на самом деле совпадают совсем немного. Фактически они указывают на противоположные психологические состояния. Вина означает отрицание нашего субъективного центра (“Это ты виноват, что я...”). Даже когда я обвиняю самого себя (“С моей стороны было эгоизмом забыть об этом...”), я на самом деле приписываю причину некоему своему свойству (“эгоизму”), вместо того чтобы действительно принять на себя ответственность. Ответственность же, напротив, остается сосредоточенной на действии и его результатах (“Да, я сделал это по своему выбору. Сожалею, что причинил тебе боль. Как нам теперь вместе исправить это?”). Таким образом, ответственность направлена вперед; она говорит о том, что мы в силах действовать дальше и добиваться лучших результатов. В этом смысле, возможность представляет собой обратную сторону ответственности.
Когда я главным образом сосредоточен на своей вине, я теряю контакт со своим внутренним чувством; когда я признаю ответственность, я утверждаю, что играю жизненно важную роль в своем собственном существовании. Мои пациенты научили меня: если я хочу быть по-настоящему живым и знать свои возможности в жизни, я должен принять тот закон, что я всегда отвечаю за то, что делаю.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дженнифер чувствовала себя беспомощной в жизни. Она постоянно боролась с тем, что казалось ей грузом ответственности и со своим навязчивым стремлением доказать свою невиновность. В последнем она настолько преуспела, что постоянно видела в себе жертву и расходовала свою энергию на протесты, на жалобы, что раздавлена жизнью. Протесты Дженнифер не слишком согревали ее, и она обратилась к терапии, потому что ее чувство беспомощности слишком дорого ей обходилось.
Эта леди, казалось, поставила передо мной зеркало, в котором отразилось мое собственное стремление постоянно заметать следы и быть готовым объяснить любой свой поступок любому, кто может задать вопрос. Я не раз обнаруживал, что составляю в уме подробные объяснения относительно каких-то незначительных промахов, — задев шинами за бордюр во время парковки, слишком сухо ответив на телефонный звонок, — как будто от меня требовали объяснений. Когда я работал с Дженнифер, я снова и снова поражался тому, как постоянная озабоченность своей виной создает такой поток самокритики, что он ослабляет — почти до катастрофического уровня — структуру человеческой жизни.

14 февраля

Голос женщины по телефону был напряженным и настойчивым.
— Доктор Бьюдженталь, я знаю, что вы заняты, поэтому долго вас не задержу. Но я должна увидеться с вами сегодня! Это действительно важно. Пожалуйста, поверьте мне. Пожалуйста, поговорите со мной сегодня.
Расписание было заполнено, за исключением обеденного перерыва. Я все время обещал себе, что свято буду соблюдать перерыв. Но в ее голосе звучало отчаянье, казалось, она испытывала сильное давление. Я представил себе, что она покончит с собой или совершит какое-то иное ужасное действие, если я прогоню ее. Заголовок: “Психолог отказывает в помощи. Пациент совершает самоубийство”. Но это было бы несправедливо. Она не была моей пациенткой. Я никогда не видел ее. Почему я так сосредоточен на себе, что беспокоюсь об общественном мнении, когда женщина взывает о помощи? Все это и еще многое другое промелькнуло у меня в голове за несколько секунд.
— Миссис Стоддерт, я слышу, насколько важным вам представляется дело; поэтому давайте договоримся. Мое расписание сегодня заполнено до отказа, и завтра тоже. Поэтому я мог бы увидеться с вами в четверг в четыре — это ближайший свободный час...
— Нет, пожалуйста, послушайте. Я должна встретиться с вами сегодня.
— Хорошо, у меня есть время в два пятнадцать, это мой обеденный перерыв. Если вы чувствуете, что необходимо поговорить сегодня, приходите в это время.
— Спасибо. Сегодня в два пятнадцать. Я приду.
Она была у меня в два, о чем свидетельствовал звонок в дверь. Я закончил сеанс с Холом, проводил его к двери и вышел в приемную. Что это будет за женщина?
Леди, ожидавшая меня, была немного выше среднего роста, у нее была красивая фигура и яркая одежда, контрастировавшая с ее серым лицом и непричесанными волосами.
Она коротко кивнула в ответ на мое приветствие и вошла в кабинет с непоколебимой решимостью. Она села на стул и зажгла сигарету таким движением, что я понял: она защищается от внутреннего напора эмоций.
— Спасибо, что увиделись со мной сегодня. Мне жаль, что я отняла у вас время отдыха. Однако это важно.
— Я понимаю. Может быть, вы просто расскажете мне об этом.
— Постараюсь. — Пауза. — Мне тридцать три года. Моему мужу тридцать девять. Мы женаты восемь лет. У меня... у нас нет детей. Мой муж — инженер-электронщик в Levy Company. Сейчас он возглавляет инженерную группу. Я имею магистерскую степень по управлению и консультированию в области образования и являюсь деканом женского отделения Слосс Колледжа. Я уже три года на этом посту. Мои родители умерли. Родители моего мужа оба живы, но у его отца был удар в прошлом году, и, возможно, он долго не проживет.
Она говорила серьезно, с напором, тщательно артикулируя и часто останавливаясь. Было впечатление, что она читает приготовленный мысленно текст.
— Да, так что же особенно волнует вас сегодня?
— Я перейду к этому через минуту, доктор Бьюдженталь. Пожалуйста, потерпите. Думаю, это поможет, если вначале я расскажу предысторию. Хорошо?
Я согласно кивнул. Если бы я просто слушал то, что она говорила, я проявил бы нетерпение — не для того я пожертвовал своим обеденным перерывом, чтобы выслушивать банальную историю жизни. Но когда я посмотрел на нее и ощутил невысказанное напряжение, я понял, что она уже произносит много такого, что может быть для меня важно, если я собираюсь как-то помочь ей. Бог мой, да та железная маска, которую она надела на себя сейчас, сама по себе фантастична. Очевидно, в ней кипят какие-то страсти, но она не позволяет им прервать свое аккуратное чтение невидимого списка данных.
— Спасибо, — и снова она продолжала в корректной, формальной манере. — Как я сказала, я замужем восемь лет. Почти девять. Наша годовщина будет в следующем месяце, двадцать второго. Мы были, по крайней мере, я так думала, довольно счастливы. Когда я пыталась думать о нашем браке, то полагала, что самые трудные времена были у нас на пятом или шестом году семейной жизни. В то время — то есть когда я была замужем уже шесть лет — в то время мы серьезно говорили о разводе, но решили остаться вместе, отчасти потому, что на этом настаивал муж. Думаю, что в то время я была более склонна развестись, чем он. Возможно, я ошибаюсь.
— Да, но так вам кажется теперь, когда вы вспоминаете об этом.
— Да. — Пауза. — Мы не религиозные люди. Мы ходим в протестантскую церковь по определенным праздникам. Мы оба в основном здоровы, по крайней мере, физически. Вы хотите узнать еще какие-нибудь предварительные сведения?
— Миссис Стоддерт, позвольте мне сказать так. Существует такое обилие информации, которую вы можете дать мне, что я не знаю, о чем спросить. Только после того, как я буду иметь более точное представление о том, что вас беспокоит, я смогу предположить, о какой дальнейшей информации нам следует вместе подумать. Понимаете?
Она казалась расстроенной и неуверенной. Железные тиски, казалось, ослабли, и я подумал, что она испугалась, но по ее лицу было трудно что-либо определить. Она кусала губы, лицо ее было искажено гримасой. Возможно, я должен был дать дальнейшие разъяснения.
— Я имею в виду, миссис Стоддерт, что я — некто вроде библиотекаря, а вы хотите выбрать книги. Пока я не узнаю, какой предмет вас интересует, я не буду знать, на какой полке или в каком каталоге искать.
— Да-да, я понимаю, — нетерпеливо, но снова беря себя в руки, ответила она. — Простите, я вовсе не хотела говорить бессвязно. Просто мне трудно сказать вам то, что я должна сейчас сказать.
— Почему бы вам просто не позволить себе выразить это в том виде, в каком это существует в ваших мыслях, а затем мы уточним детали.
— Очень хорошо. — Она остановилась, набирая в легкие воздух. — Хорошо, тогда... — Пауза. — Полагаю, я собираюсь убить своего мужа.
Она бессильно откинулась назад, и у меня тоже перехватило дыхание.
Теперь я говорил мягко и спокойно.
— Раз вы здесь и рассказываете мне об этом, у вас должны быть и другие мысли на этот счет.
— Да, но если я не убью его, я должна буду развестись с ним. А если это случится, я покончу с собой.
— Это тяжелый выбор. Теперь не торопитесь и просто расскажите мне об этом, как можете. Не заботьтесь о том, чтобы описывать события каким-то определенным образом.
— Хорошо, я постараюсь, но мне не хотелось бы зря тратить ваше и мое время. Мне бы помогло, если бы вы задавали вопросы, а я давала бы вам необходимую информацию.
— Когда вы говорите “информация”, что в имеете в виду? Что вы хотите, чтобы я сделал?
— Помогли мне, разумеется.
— Помочь вам в чем?
— Не убить моего мужа! О! — внезапно она громко и судорожно разрыдалась.
— Кажется, вы удивлены тем, как сильно вы не хотите убивать его.
— Да. Ох-хо. — Ей было трудно дышать и говорить, потому что ее душили слезы, но она пыталась продолжать говорить.
— Подождите минуту. Не пытайтесь говорить. Сейчас вы делаете нечто значительно более важное. — Она, задыхаясь, боролась с собой. Она не давала выхода слезам, а они не отпускали ее. Она с трудом дышала, хотя слез почти не было. Она, безусловно, вела войну сама с собой, а ее тело было разоренным полем боя.
После нескольких минут этой борьбы я попросил ее постараться отдохнуть, пока я принесу ей чашку кофе. Она смогла медленно выпить один глоток, и постепенно ее физические мучения ослабли. С сигаретой получилось хуже. Первая затяжка принесла ей новый приступ удушья, который быстро прошел — сигарету она так и не выкинула.
— Извините. Я просто не смогла справиться с дыханием.
— Я понимаю. Но то, через что вы сейчас прошли, само по себе важно. Это лучше всяких слов говорит о том, в каком разладе с собой вы находитесь.
— Вероятно, да. Спасибо за кофе. — Мысль о ее невербальной коммуникации не произвела на нее никакого впечатления. — Итак, что бы вы хотели знать? Я постараюсь лучше держать себя в руках.
Я испытывал искушение дать ей понять, как быстро она обесценила свои чувства и внутренние переживания, но решил не делать этого сейчас. Сейчас она испытывает слишком сильное внутреннее давление. Очевидно, ей необходимо почувствовать, что она может говорить о своих жестоких импульсах. Только тогда Дженнифер почувствует, что восстановила контроль. Ясно, что контроль для нее очень важен.
— Расскажите мне, что произошло в последнее время такого, что вызвало у вас желание убить вашего мужа. — Как спокойно мы можем произносить такие ужасные слова!
— Он сказал мне в субботу, нет... Какой сегодня день?
— Вторник, четырнадцатое.
— Спасибо. Он сказал мне в воскресенье, что у него связь с женщиной, которая, как я думала, была нашим общим другом. Она со своим мужем много раз бывала в нашем доме, а мы — в гостях у нее. А сейчас муж говорит, что их связь продолжалась несколько месяцев.
— Хм-м-м.
— Он был с ней — имел с ней сексуальные отношения — раз в неделю или чаще в течение двух или более месяцев. Он говорит, что не может точно вспомнить, как долго. — Она перечисляла факты, перечисляла их с напряжением, но лишь перечисляла. Ее эмоции невозможно было угадать — гнев, или паника, или ненависть, или страх, — я не мог сказать. Только напряжение.
— Я понимаю ваше состояние, миссис Стоддерт. Но я хотел бы побольше узнать о том, как у вас появилось желание убить его.
— Да просто этот ублюдок заслуживает этого! Нет, я не хочу говорить так. Просто он подлец. Ужасный подлец! Представьте, что бы вы чувствовали, что чувствовал бы любой человек? Я больше никогда не смогу никому верить. Я чувствую себя совершенно одинокой. Но не в этом дело. Просто он должен быть наказан. Мне стыдно встречаться с друзьями. Я спрашиваю себя, кто из них знает. Но это неважно. У меня нет друзей. Я не могу поверить, что люди могут быть такими эгоистичными, такими подлыми! — Она восклицала, убежденная в том, что я, да и любой другой человек, понимает необходимость возмездия. Даже когда женщина позволила пройти этому потоку чувств и мыслей, она старалась остаться верной и придерживаться какой-то “точки”.
— Вы сейчас чувствуете себя отрезанной от всех.
— Да, конечно. Я не знаю, кому известно об этом. Вероятно, это не имеет значения, и я не должна думать об этом, но ничего не могу поделать. Я в таком бешенстве, что не могу ясно думать. Пожалуйста, простите, что я так взволнована. — Пауза. — Что еще вы хотели бы знать? — Титаническое усилие овладеть собой.
— Миссис Стоддерт, у меня такое впечатление, что вам кажется очевидной мысль об убийстве мужа — из-за этой его связи. Честно говоря, для меня это не очевидно, и я бы хотел лучше понять, почему вы чувствуете именно так.
— Да, я знаю, что не могу мыслить точно, но потому-то я и нуждаюсь в вашей помощи. Я могла бы подождать до четверга, как вы предлагали, но просто не доверяла себе. Я имею в виду, что чувствовала страшную ярость. Я не всегда такая, только в редких случаях, разумеется. Вероятно, я говорю ерунду. — Извиняющаяся улыбка.
— Все в порядке. Просто продолжайте и говорите так, как вам удобнее.
— Мне не хочется этого делать. Я слишком много кружу на одном месте. Мне кажется, будет гораздо эффективнее, если вы станете задавать мне вопросы.
— То, что вы называете “кружить на одном месте” — наиболее прямой и эффективный способ выразить то, что происходит в подсознании.
— Да, вероятно. Но мне это не нравится. Я не должна говорить так, знаю. Вы пытаетесь помочь мне. То есть я знаю, что должна помочь себе с вашей помощью, но... Сейчас я не чувствую себя готовой к этому. Полагаю, на самом-то деле я могу. Не хочу, чтобы вы думали, что я беспомощна или что-то в этом роде.
И так далее. Когда то давление гневом, унижением и страхом своих собственных импульсов прошло, она стала более самокритичной. Почти все, что она говорила, подвергалось исправлениям и комментариям. Дженнифер вряд ли даже осознавала, как калечила свои мысли и выражения.
К концу нашей встречи я вернулся к пугающим импульсам.
— Миссис Стоддерт, наше время почти истекло, и...
— А я все ходила кругами, и у вас не было возможности достаточно узнать обо мне! Мне жаль! Но я думаю, вы немного помогли мне. На самом деле я не думаю, что убью своего мужа. Это кажется сейчас такой глупостью. Однако я действительно боялась этого. По крайней мере, думаю, что боялась. Возможно, я боялась, что просто уступлю ему. Но нет, этого никогда не случится.
— Да, но я также обеспокоен другим вашим импульсом — желанием убить себя. Что вы чувствуете по этому поводу сейчас?
— О, да. Ну, не думаю, что сделаю это сейчас. Возможно, я могла бы совершить это, если бы произошло что-нибудь еще. Не знаю. Я не должна так говорить. Не думаю, что сделаю это. В любом случае, я думаю, вы сможете помочь мне, и...
— Я буду рад работать с вами над этим чувством и любыми другими, но не хочу работать ни с вами, ни с кем-либо другим в ситуации постоянной угрозы.
— Нет, нет, я не угрожаю вам. Это...
— Я знаю, миссис Стоддерт, вы не хотели угрожать мне, но если мы будем работать вместе, для меня будет иметь огромное значение, чувствуете ли Вы в себе побуждение совершить насилие над собой или своим мужем.
— О нет, сейчас я не думаю, что могла бы совершить что-то по отношению к нему.
— Хорошо, но остается еще одна угроза, и я не хочу, чтобы она нависала над нами во время работы. Это вопрос о том, причините ли вы вред самой себе. Я также беспокоюсь и об этом.
— Не могу ничего обещать.
— Нет, вы можете обещать две вещи: во-первых, вы не сделаете ничего ни мужу, ни себе, по крайней мере, в течение месяца, пока мы все не обсудим; и, во-вторых, вы никогда не совершите никакого насилия, не поговорив предварительно со мной. Эти обещания абсолютно необходимы, если мы собираемся работать вместе.
— Ну, я...
— Если вы не можете ответить сразу, подождите и перезвоните мне, когда все обдумаете.
— Нет-нет, все в порядке. Я могу обещать это. По крайней мере, думаю, что могу.
— Нет, миссис Стоддерт, я говорю серьезно, и вы должны так же серьезно отнестись к этому. Я не буду с вами работать, если вы не дадите мне эти обещания. Я буду рад, если пожелаете, направить вас к кому-нибудь другому, кто не будет выдвигать подобных требований, но я хочу, чтобы между нами установились отношения доверия. Без этих двух обещаний мы не сможем построить таких отношений.
— Да, я понимаю. Хорошо, обещаю вам не совершать никакого насилия по отношению к себе и к своему мужу, не поговорив сперва с вами... О да, и не делать ничего, по крайней мере, в течение месяца. Правильно?
— Да, правильно. Спасибо. Что ж, думаю, что смогу освободить для нас время завтра в 3.15. Приходите, пожалуйста.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Так началась наша совместная работа. Я не часто требую обещаний с такой формальностью. В ситуации миссис Стоддерт это казалось желательным и возможным; хотя в конце нашей первой беседы я сомневался, что она имеет серьезное намерение убить собственного мужа, я был менее спокоен относительно возможности суицида.
Я организовал встречи с Дженнифер каждый день на этой неделе. Поскольку я воспринимаю любую угрозу убийства очень серьезно, я должен был узнать ее получше, и как можно быстрее. Следующие визиты подтвердили мои впечатления, что она не собирается следовать своим разрушительным импульсам, поэтому со следующей недели мы перешли на регулярные встречи четыре раза в неделю.

28 февраля

За две недели у нас состоялось девять бесед, и теперь отношение Дженнифер Стоддерт к себе самой стало до боли ясным. Неудивительно, что она сурово относилась к другим; еще беспощаднее она была к самой себе.
— Мне нужно обсудить с вами столько разных вещей. Я хотела составить список, чтобы не забыть, но я знаю, что вам не нравится, когда я записываю, и я...
— Дженнифер, если это вам помогает, записывайте ради Бога. Я просил вас не полагаться исключительно на такой список, потому что, когда вы здесь, мне хотелось бы помочь вам войти в контакт с...
— О да, я знаю. Я не должна была говорить так... То есть я знаю, вы даже не говорите мне... Ну, просто я подумала, вы считаете, что мне лучше было бы обойтись без всяких списков.
— Я не против списков вообще, Дженнифер. Я сам использую их в некоторых случаях, но...
— Но я слишком полагаюсь на них. Я это знаю. Да, я знаю.
— Дженнифер, вам трудно услышать то, что я говорю, потому что вы должны знать это заранее.
— О нет. Я действительно рада воспользоваться вашими советами, но просто не хочу попусту растрачивать ваше — наше — время, и...
— Мне кажется, вы чувствуете, будто допустили какую-то оплошность, если не совсем правильно поняли, что я имел в виду, говоря о записи.
— О нет. Все в полном порядке. То есть я буду счастлива, если вы объясните мне, в чем я вас недопоняла. В конце концов, для этого я сюда и пришла.
— Дженнифер, я хочу остановиться на минуту. Перестаньте говорить, перестаньте думать о том, что я говорю, перестаньте пытаться делать то, что я хочу. Просто остановитесь и переведите дыхание.
Она выглядела озадаченно, начала говорить, спохватилась, полезла за сигаретой.
— Подождите минуту, хорошо?
— О да, конечно, я...
— И подождите говорить. Вы все еще слишком взволнованы и не пришли в себя. — Я говорил очень медленно и осторожно, пытаясь придать нашему разговору другое настроение. — Я знаю, трудно ждать, когда хочется столько сказать, но вам и в самом деле необходимо перевести дух и собраться с мыслями.
Мы подождали, но я не был уверен, что Дженнифер делает что-то, кроме того, что пытается угодить мне. Казалось, она не понимает, о чем я говорю. Я попробовал объяснить по-другому.
— Дженнифер, я хочу, чтобы вы прислушались к своему дыханию. Не говорите пока ничего. Просто следите за своим дыханием. Почувствуйте, как воздух входит в ваши ноздри, проходит через горло... Подождите, следуйте за моими словами. Почувствуйте его в горле, а затем ниже, в груди и в животе. Затем проследите за обратным движением. Вот, вот так. Вы начинаете улавливать. Продолжайте дальше. — Часть нетерпеливого напряжения прошла. Она попыталась выполнить мое упражнение.
— А теперь, Дженнифер, я хочу, чтобы вы прислушались к себе так же, как вы прислушивались к своему дыханию, но на этот раз почувствуйте, как вы говорили со мной и пытались услышать меня несколько минут назад.
— Да, я понимаю...
— Нет, подождите еще немного. Это важно для того, что мы пытаемся сделать. Потерпите еще минуту.
— О’кей.
— Хорошо. Итак, мне показалось, когда мы начали говорить о вашем составлении списков того, что нужно обсудить, вы были несколько встревожены и очень обеспокоены тем, чтобы показать: вы поняли, чего я хочу, и пытаетесь это делать. Согласны?
— Да, думаю, да. Я просто не хотела, чтобы вы почувствовали, будто я невнимательна, или не понимаю, или...
— Да, и вам, Дженнифер, было так важно сказать мне, что вы понимаете, до того, как я успею повторить, не так ли?
— Да, возможно, я... Ну да, полагаю... То есть я не хотела... Я не хотела перебивать вас или...
— Но если бы я сказал вам снова, я бы не знал, что на самом деле вы уже поняли...
— Да! Правильно. Я не хотела, чтобы вы повторяли, потому что тогда вы бы не знали, что я уже поняла.
— А для вас очень важно, чтобы я знал, что вы слушаете меня и очень хорошо понимаете.
— О, да. Да, мне бы не хотелось, чтобы вы думали, что я не слушаю вас как следует и невнимательна и...
— Кажется, вам было бы очень неприятно, если бы вас уличили в том, что вы недостаточно внимательно меня слушаете.
— Ну да, конечно. — Пауза. — Я... я думаю, это так. Ну, вы же не хотите повторять и растолковывать мне все по несколько раз. И, разумеется, я должна использовать все, что вы говорите мне.
— Подождите, Дженнифер, мы снова начинаем этот футбол. — Она слегка успокоилась от возбуждения, которое начало нарастать в ней.
— Позвольте мне попытаться объяснить вам кое-что еще.
— Да, пожалуйста.
— Я думаю, вы могли заметить: в том, что вы недостаточно внимательны, есть нечто плохое для вас. Речь не просто о том, что мне придется повторять. Это похоже на то, как будто вы были бы плохой и неблагодарной девочкой, если бы не обращали должного внимания на то, что я вам говорю.
— М-м-м. Да, думаю, да. Это бессмысленно, я понимаю. Но в ту минуту это было именно так — как будто вы были моей матерью. И разозлились бы на меня, если бы я не была внимательна. Это глупо, я знаю...
— И все же это было именно так, не правда ли?
— О, да! Она становилась такой холодной, когда я не слушала.
— Холодной?
— Очень холодной, а потом говорила, что, очевидно, у меня есть более важные вещи, о которых я должна подумать, и что она не будет беспокоить меня своими разговорами. О, я чувствовала себя так ужасно. Мать так заботилась обо мне, а я не слушала. Я всегда была так рассеянна. Я не знаю, что со мной.
— Что происходило после того, как она говорила, что больше не будет беспокоить вас своими разговорами?
— Мать вообще переставала со мной разговаривать.
— Вообще?
— Да. Иногда целыми днями. Пока я не начинала плакать и умолять ее простить меня и обещала больше не отвлекаться и слушать очень внимательно.
Так я впервые познакомился с угрюмой, холодной, отстраненной матерью Дженнифер, которая всегда обещала близость только в том случае, если Дженнифер будет достаточно хорошей, но которая никогда не могла снизойти до маленькой девочки, тоскующей по ней. Часто во время наших сеансов ощущение присутствия матери Дженнифер было таким сильным, что мне казалось, я слышу и вижу ее в комнате. Дженнифер так прочно впитала в себя критическую требовательность своей матери, что у меня постоянно возникало впечатление: как только Дженнифер начинала говорить, ее мать сразу же принималась критиковать.
Позже я вернулся к вопросу о списке тем для нашего обсуждения.
— Наше время почти закончилось, Дженнифер, и я хочу сегодня сделать еще две вещи.
— Да, конечно. — Она приготовилась внимательно слушать.
— Я хочу еще кое-что объяснить относительно тех списков, которые вы составляете для обсуждения здесь. На этот раз постарайтесь выслушать меня, не беспокоясь, что я должен повторяться. Я не говорил этого раньше, но могу снова сказать это несколько раз и впоследствии, и это не просто будет в порядке вещей, а вообще является частью моей работы.
— Да, хорошо.
— Самая главная причина, по которой я не хочу, чтобы вы зависели только от списков, состоит в том, что они отвлекают нас от того, что происходит с вами в настоящий момент. Совершенно разные вещи — говорить то, о чем напоминает список, или исследовать нечто, что происходит с вами прямо сейчас. Вы слишком подчинили себя правилам и спискам. Теперь мы хотим открыть вашу внутреннюю жизнь в каждый конкретный момент.
— Да, я понимаю. Я рада, что вы это объяснили.
— Но сейчас, Дженнифер, как я догадываюсь, вы хотя и поняли, что я сказал, но это не имеет для вас большого смысла.
— О нет. Думаю, я поняла правильно. Я просто спрашиваю себя... Ну ладно, вероятно, это не имеет значения.
— Почему бы не выяснить это?
— Ну, я спрашиваю себя, как можно рассказать о том, что происходит в моей жизни, если я буду говорить только о том, что происходит со мной, когда я здесь.
— Что вам приходит сейчас в голову в качестве примера?
— Ну, например, наша первая с Бертом встреча с Элен и ее мужем, или как Берт говорит, что он хочет... О, подождите! — Радостно. — Я поняла! Я думаю о них прямо сейчас, да?
— Верно. Вы понимаете, вы вспомнили, и мы можем вам доверять.
— О, да... — Внезапно ее глаза увлажнились. Она казалась смущенной, но довольной. — Это так здорово. Здорово, когда есть человек, который говорит, что мне можно доверять. — Она снова улыбнулась. Минуту она молчала, погруженная в свои чувства. Затем снова сосредоточилась.
— Да, вы сказали, что хотели сказать мне две вещи.
— Нет, вторым был вопрос, который я собирался задать, но вы уже начали отвечать на него: какие имеются пункты в вашем списке и что вы хотели сказать мне о них?
— Ну, например, Берт и Элен, и ее муж. О, я становлюсь просто бешеной, как только подумаю о ней... и о Берте... и о том, что они сделали... Как бы то ни было, — она взяла себя в руки, — они собираются переехать во Фресно.
— Кто?
— Элен и Дэн. Счастливого пути, сказала я. Она и люди вроде нее... Во всяком случае, Берт, Элен, Дэн и я разговаривали позавчера, и я сказала Берту, чтобы он убирался и отправлялся к ним. Но он сказал, что не хочет. А Элен и Дэн сказали, что собираются во Фресно, где у Дэна будет новая работа и что они постараются все уладить между собой. Надеюсь, им это удастся, но женщины, которые так поступают... А я еще считала ее своей подругой... Но я не хочу вникать в это сейчас. Как бы там ни было, они уедут через пару недель.
— А Берт?
— Я велела ему уйти. Я не могу выносить его присутствия. Он спит в гостиной, но я не хочу, чтобы он жил в моем доме.
— Вы все еще в бешенстве, и...
— Ну, я просто думаю, что не может быть оправданий тому, что он сделал. Вероятно, мне следовало бы быть более снисходительной, но...
— Но Вы сейчас не чувствуете жалости.
— Нет, не чувствую. Это неправильно, я знаю. Я должна была бы остаться спокойной и просто сказать, что это не имеет значения, но это имеет значение. О, я не хочу снова погружаться в эти чувства. — Пауза. — Как бы то ни было, Берт ушел. Но он продолжает говорить, что хочет вернуться. Почему он так говорит? После всего, что он сделал. О, я не знаю.
И Дженнифер продолжала бороться со своим гневом, обидой и оскорбленным чувством.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерно через месяц, когда Дженнифер уже не была столь поглощена исключительно своей горечью по поводу измены Берта, у меня стала складываться более широкая картина ее жизни и личности. Она была невероятно серьезной женщиной, всегда стремилась делать все как надо и требовательно ожидала того же и от других. Дженнифер очень старалась быть ответственным и в то же время человечным руководителем колледжа и часто сожалела о своих решениях. Казалось, у нее не много близких друзей; я подозревал, что она довольно одинока, хотя и не был уверен, что она догадывается об этом. Чтобы понять это, ей пришлось бы признать, что она неудачница, ибо такой человек, каким она себя считала, не мог быть одиноким.
Во время терапевтических сеансов я часто обнаруживал, что испытываю сильные противоречивые чувства. Я уставал от того, что она без конца перебивала сама себя, постоянно начинала говорить и останавливалась, что являлось результатом ее беспощадной самокритики. Но вместе с раздражением я испытывал чувства жалости и сострадания. Они возникали из представлений о Дженнифер как о женщине, которая жаждет танцевать, а сама едва стоит, пошатываясь на больных ногах. Потому что за ее бесплодными попытками говорить и делать все абсолютно правильно скрывался добрый и мягкий человек, который искренне хотел любить и быть любимым. Просто много-много лет назад она усвоила: прежде, чем заслужить любовь, нужно заслужить одобрение. А одобрение ее матери можно было заслужить, только жестоко подавляя свою внутреннюю жизнь и заставляя себя соответствовать внешним стандартам. Таким образом, ее внутреннее чувство, ее Я, должно было безжалостно отвергаться.

15 мая

После того как мы проработали три месяца, я уже не видел реальной вероятности, что Дженнифер причинит зло Берту или себе. С другой стороны, она осталась почти такой же беспощадной, как и раньше, настаивая на подлости Берта и на том, что он заслуживает наказания. Она мало что изменила в своей постоянной самокритике. Сегодня Дженнифер лежала на кушетке, рассказывая мне еще об одном бесполезном и расстроившем ее разговоре с Бертом.
— Он говорит такие противоречивые вещи. Как я вообще могу верить ему?
— Что вы имеете в виду, Дженнифер?
— Он смотрит на меня таким печальным взглядом и говорит, что на самом деле сожалеет о том, какую боль причинил мне, и мне кажется, он говорит правду. То есть на минуту кажется. Ну, не то чтобы я действительно была убеждена, но он кажется таким искренним. Возможно, мне просто хочется верить в это. Но я не понимаю, как смогу когда-нибудь поверить в то, что он говорит. Как бы то ни было, он кажется... Но это так трудно — читать по глазам. Возможно, я просто вообразила это. Так просто оказаться одураченной, и я знаю...
— Дженнифер, — устало перебил я, как уже много раз до этого. — Дженнифер, вы столько раз перебивали сами себя, что я уже потерял нить того, о чем вы говорите. Вы начали говорить о том, что Берт говорит противоречивые вещи, и кончили тем, что стали противоречить самой себе, а затем — противоречить своим противоречиям. Ваш внутренний критик совершенно немилосерден в том, что он с вами делает.
— Я знаю. Но ничего не могу с этим поделать. Может быть, я и не пыталась по-настоящему. Я ведь и не знала, как часто я это делаю, пока вы не указали мне... — Дженнифер не позволяет себе ни извинений, ни даже объяснений. В том, как она сама судит себя, видна ее жесткая, беспощадная мать.
— Очевидно, вы не доверяете себе.
— Да, я... То есть нет, вероятно, нет. Трудно понять. А я и правда хотела рассказать вам о том, как Берт лжет мне. — Как она сразу осеклась! Должно быть, это было для нее мучительно.
— Расскажите мне.
— Ну, муж говорит, что сожалеет, что я так расстроилась из-за его связи с Элен, а затем выворачивает все наизнанку и говорит, что не может по-настоящему сожалеть об этой связи! Как я могу верить такому двуличному человеку? Как я вообще могу теперь верить кому-нибудь?
— Дженнифер, вам трудно понять, как он может положительно относиться к тому, что пережил с Элен, и вместе с тем сожалеть о том, как это подействовало на вас, не так ли?
— Да, конечно. Что убивает меня? То, что он больше беспокоился о том, чтобы трахнуть Элен, а не о моих чувствах! Это по-прежнему меня бесит. И он еще говорит, что его беспокоят мои чувства! Ни черта они его не беспокоят, это ясно. Почему он по-прежнему лжет мне?
— Я вижу, вам необходимо настаивать на том, что Берт лжет.
— Почему вы так говорите? Мне “необходимо настаивать”? Ведь он делает это, разве нет?
— Нет.
— Нет? Что вы имеете в виду? Вы пытаетесь оправдать его? Разве я страдаю не по его вине?
— Вы по-настоящему рассердились на меня за то, что я не согласен с вашей точкой зрения.
— Что вы имеете в виду? Я вас просто не понимаю. Я знаю, что вы не пытаетесь разозлить меня, но, мне кажется, вы говорите, что он не виноват в моих страданиях.
— Я этого не говорил. Я ничего не говорил о вине. Однако вы так озабочены виной, что это ограничивает вашу способность слышать то, что он говорит вам.
— Я очень хорошо слышу, что он говорит. Берт просто пытается еще и рыбку съесть... Пытается сказать, что нет ничего страшного в том, что он переспал с Элен, потому что он сожалеет, что причинил мне боль. Ну, меня этим не купишь! А вы, вы, кажется, тоже говорите, что он не виноват. Ну, а кто же тогда виноват, если не он? Я? Наверное, я виновата в том, что Берт и Элен спали вместе. Вы это пытаетесь мне сказать?
— Вы по-настоящему разозлились на меня за то, что я не согласен с вами, не так ли?
— Ну, я бы не сказала “разозлилась” — скорее, разочарована. Я имею в виду, что это просто несправедливо. Я не имею в виду, что вы несправедливы. Я знаю, вы пытаетесь...
— Дженнифер, когда вы рассказываете мне о том, какой Берт ужасный человек, вы себя не критикуете и не исправляете то, что хотели сказать. Но в тот момент, когда вы начинаете говорить о себе и о своих собственных чувствах, вас начинает терзать все тот же критик.
— Не знаю. Может быть. Я не очень хорошо понимаю, что вы имеете в виду, но хочу знать, утверждаете ли вы, что я виновата в том, что Берт спал с Элен? — сердито, с вызовом произнесла она.
— Ну, а вы? — я решил принять вызов.
— Нет, конечно, нет! Что за ужасная мысль! Почему я должна...?
— Кто сказал это? — Я говорил резко и настойчиво.
— Вы. И не играйте со мной в ваши хитрые игры... — Она была вне себя от гнева.
— Дженнифер, перестаньте, пожалуйста!
— Перестать что? — теперь она не уступит.
— Сейчас вы в гневе бросаетесь в разные стороны и совершенно запутываете разговор. — Я был раздражен.
— Что я делаю? Вы один виноваты в том, что все запуталось. Вы обвинили меня в том, что Берт переспал с Элен. Почему вы обвиняете меня?
— Вина, вина, вина! Кажется, единственное, что имеет для вас значение, — это ведение счета. Кто виноват? Кажется, вас не слишком беспокоит то, что происходит с вашей жизнью, с вашим браком, с нашими отношениями, с вашей терапией. Лишь бы занести штрафные очки в ту большую небесную книгу. А как насчет чего-нибудь другого — помимо вины? — я был зол и требователен.
— Теперь вы обвиняете меня! Это так несправедливо! Несправедливо! Вы обвиняете, потому что мы сейчас запутались. Надеюсь, вы довольны.
— Это звучит так, как будто вы обвиняете Берта. — Внезапно я понял это. А она поймет?
— Но вы... вы... Верно! Я веду себя сейчас совсем как с Бертом!
— Вам так важно, кто виноват, — сказал я уже мягко; внезапное прозрение было болезненным и хрупким.
— Это все, что у меня есть. — Почти плача. — Он отнял все остальное. — И она разрыдалась.
Пока Дженнифер плакала, я испытывал противоречивые чувства. Ее слепая озабоченность виной и обвинениями бесила меня, но одновременно казалась — в точности, как она сказала, — единственной вещью, которая у нее оставалась. Конечно, обвинение — не единственная вещь, но как раз этого-то она и не могла понять, поскольку оценивала все поступки и события с точки зрения того, кто виноват. Если бы я только мог помочь ей почувствовать хотя бы часть ответственности за ту ситуацию, в которой Берту потребовались отношения с Элен, то Дженнифер смогла бы почувствовать себя кем-то большим, чем невинная и беспомощная жертва, тогда она смогла бы понять, что имеет власть и не нуждается в том, чтобы вести счет чужим грехам.
Я надеялся, что болезненное прозрение Дженнифер, касающееся ее цепляния за обвинения, позволит ей избавиться от навязчивой озабоченности, что она делает что-то не так. Но вскоре стало ясно, что требуется нечто большее. Конечно, прозрение помогло, но первый настоящий прорыв произошел в другой области. Возможно, потому, что в своей профессиональной ситуации Дженнифер была менее травмирована и встревожена, чем в семейной и личной жизни, она быстрее достигла там более широких перспектив. Прошло шесть месяцев после разговора, в котором она “услышала”, что я обвиняю ее за измену Берта. За это время она достигла больших успехов в снижении своей постоянной разрушительной самокритики. Эти месяцы были наполнены трудной борьбой Дженнифер со своей критической навязчивостью. Постепенно, благодаря многим победам и поражениям, она начала всерьез менять свое отношение к себе и к другим. Никакой быстрый и драматичный терапевтический маневр не мог бы заменить этого утомительного, длительного, но обязательного процесса.

19 ноября

В этот день, после обсуждения каких-то других проблем, Дженнифер перешла к рассказу о разговоре со студенткой своего колледжа. Когда она закончила, я предложил, чтобы Дженнифер повторила первую фразу, которую она сказала в качестве окончательного решения, принятого относительно своей студентки.
— Насколько я могу вспомнить, фраза была следующей: “Я рада, что вы объяснили мне, почему хотите так поступить, но у меня и в самом деле нет выбора. Правила ясны”. Примерно так я ей сказала. — Она казалась беспокойной и говорила как бы защищаясь — словно я собирался критиковать ее.
— Что вы имели в виду, Дженнифер, когда так говорили со студенткой? Не могли бы вы сформулировать базовое послание?
— О, я хотела сказать ей... Подождите! Дайте подумать... — Пауза. — Ну, полагаю, в сущности я говорила: “Это жестоко, дитя мое, но таковы ограничения, и правила не говорят нам ничего о плохих, хороших или объективных причинах. Они просто говорят: “Вы делаете то-то и то-то, и тогда с вами случается то-то и то-то”. Ничего личного... Полагаю, в этом заключается суть послания. Нет, может быть... Да, полагаю, да.
— Вы заметили, каким суровым стал ваш голос, когда вы пересказывали свое сообщение и особенно когда вы сказали: “Вы делаете то-то и то-то, и тогда с вами случается то-то и то-то”?
— Я не заметила, но это неудивительно. — Упавшим голосом. — Разумеется, мне не нравится быть жестокой с людьми, особенно с людьми, которые не хотели нарушать правила или вызывать неприятности.
— Почему же вы жестоки?
— О, зачем вы меня мучаете! — Она села на кушетку и посмотрела на меня. Она была готова расплакаться, но одновременно была рассержена. Я не ответил. — Вы прекрасно знаете, что это не потому, что я так хочу. Но правила совершенно недвусмысленны относительно таких вещей.
— На самом-то деле ваше присутствие излишне.
— Что вы имеете в виду? — Ее голос зазвучал гневно и протестующе.
— Именно то, что сказал: ваше присутствие излишне. Правила осудили студентку и вынесли ей наказание. Вы просто посредник, скоро придумают компьютер, который будет применять правила, и тогда вы вообще не понадобитесь.
Я спрашивал себя, не набросится ли она в ярости на меня, но вместо этого ее лицо застыло с выражением огромного напряжения — как будто она пыталась понять меня. Я не хотел, чтобы она терялась, пытаясь сообразить, что я сказал.
— Слушайте, Дженнифер, не рассматривайте это как головоломку. Подумайте, что вы сказали студентке. Вы пытались быть заботливой, но то, что вы на самом деле сказали, оказалось чем-то вроде: “Мое понимание — человеческое понимание — вашей ситуации на самом деле неважно. Если бы оно было важным, это понимание помогло бы вам. Но правила сильнее нас”. Вам не нравится такой способ выражения, Дженнифер, но мне кажется, все сводится именно к этому.
Она по-прежнему молчала, но теперь на ее лице снова появились признаки гнева. Женщина сделала глубокий вдох.
— Вероятно. Однако я не понимаю, что вы хотите, чтобы я сделала. Что же еще я могла сказать?
— Не знаю. Но давайте сейчас остановимся на том, что вы сказали, потому что это поможет нам понять, что вас донимает, бесит и одновременно расстраивает.
— Я действительно сейчас немного рассердилась, но не могу понять, почему.
— Вы должны чувствовать себя примерно так же, как ваша студентка. Хотя моя логика кажется правильной, вы не думаете, что то, к чему она приводит, справедливо.
— Верно! Мне не нравится то, что вы говорите, и я чувствую себя осужденной и неспособной доказать, что это неправильно. Разве я могу, обходить правила всякий раз, когда мне этого захочется?
— Это как раз то, что вы сказали дальше студентке, верно? То, что вы ей сказали, звучит примерно так: “Если я сделаю исключение для вас, потому что вам кажется, что у вас уважительная причина, мне придется делать исключения для всех остальных, которые тоже думают, что у них уважительные причины. Очень скоро правила потеряют всякий смысл”. Что на этот раз является скрытым сообщением?
— О-ох! Мне не нравится все это, — скривилась она.
— Постарайтесь.
— Ну, полагаю, я говорила: “Я должна быть последовательной. Я не должна подыгрывать любимчикам”.
— Кто ваш любимчик?
— Ох, ну, я не... То есть... Вы поняли, что я имею в виду. Я не могу применять правила один раз так, а другой раз по-другому.
— Почему?
— Ну, что тогда за польза иметь правила?
— Кажется, вы говорите, что польза правил состоит в том, чтобы избавлять человека от необходимости собственного суждения.
— Нет. Ну, в каком-то смысле, но...
— Я слышу, как вы говорите студентке примерно следующее: “Последовательность важнее, чем человеческое понимание. Если я проявлю свою волю и проигнорирую правила в вашем случае, я потеряю право выбора в будущем. Мое место займет прецедент”.
— О, мне это совсем не нравится! — Она замолчала, размышляя. — Я не верю в это, или, может быть, верю, но не хочу взглянуть правде в лицо. Но в чем-то это верно. Я злюсь и на вас, и на себя, и на всю систему. Может быть, мне нельзя быть деканом. Может быть, мне следует...
— Погодите, Дженнифер, вам не нравится то, что вы привыкли думать о людях, правилах и всех этих вещах. Но теперь вы просто хотите бросить все дело. Я не думаю, что кто-то из нас может это сделать, и я слишком хорошо понимаю, что вы не можете освободиться от тех чувств, которые делают вас настолько несчастной, что вы хотите оставить работу.
— Мне не нравится то, что вы говорите. Вы мне нисколько не помогли. Думаю, вы сделали все еще хуже. В следующий раз, когда у меня будет дисциплинарная проблема, я буду еще более растеряна, чем всегда.
— Я не осуждаю вас за то, что вам это не нравится, Дженнифер... Однако думаю, вам необходимо еще раз взглянуть на все это в целом. Вы можете подождать и рассмотреть все это еще раз?
— Конечно. — Внезапно она превратилась в официального и безличного сотрудника колледжа.
— Нет, Дженнифер, не так. Сейчас вы подавляете свои собственные чувства, точно так же, как делаете это на работе. Вы пытаетесь вести себя как машина — точно так же, как в своем кабинете пытаетесь быть эффективной дисциплинарно-административной машиной. То, что вы отключаетесь и занимаетесь только внешней работой здесь, является причиной проявления чувств, которые вас так беспокоят. То, что вы отключаете себя, только усложняет все и не позволяет мне помочь вам.
— О, черт возьми, Джим. Я правда не знаю, что делать. Все, что мы делаем, в самом деле расстраивает меня.
Я молча ждал. Я пытался выразить понимание и поддержку всем своим видом и позой, но избегал вмешательства. Этот момент был моментом решающего выбора для Дженнифер. У нее возникло интеллектуальное понимание своей зависимости от правил. Сможет ли она, захочет ли вобрать в себя это понимание не только на интеллектуальном уровне?
Дженнифер тоже молчала, но чувство, что внутри нее происходит нечто важное, было сильным. Затем она произнесла:
— Хорошо, давайте попробуем. Думаю, я сказала Френ, студентке, кое-что еще. Что-то вроде: “Мне жаль, но в следующем месяце вы останетесь в кампусе”. Я сказала ей, что не хотела наказывать ее, но что мы обе — часть системы, и должны подчиняться ей. Ух!
— Должны подчиняться системе.
— Да, да. Вы знаете, что это так. Именно так. Я хотела передать ей: мы просто части большой машины, детка, и не можем пытаться переделать машину, частью которой являемся.
— Ну, и как это звучит?
— Ужасно! Отвратительно! — Она поджала под себя ноги, и все ее тело казалось таким жестким, как будто она пыталась превратиться в твердый шар. Большое напряжение не спадало, внутренняя работа все еще продолжалась. — Не знаю, что можно с этим сделать. Сейчас моя голова как чугунная, и, думаю, будет болеть.
— Это выглядит так, как будто вы боретесь с чем-то.
— Да, да, не знаю... Возможно, мне настолько не нравится то, что я сказала, что... Однако я не об этом сейчас. Какого черта мне сейчас делать? Слушай, Берт, то есть Джим! О, ну и ну! Я только что назвала вас Бертом. Вы слышали?
— Он тоже нарушил правила.
— Да. Да, конечно, нарушил. И почти разрушил меня.
— И вы хотели отплатить ему тем же.
— Что вы имеете в виду?
— Вы хотели его убить.
— О, на самом деле нет. То есть да, полагаю, хотела. Недолго, совсем недолго. Но он сделал это. То есть он действительно обманул меня. Он действительно трахал ту женщину. И должна же быть какая-то справедливость. Это просто нечестно. О черт, я не знаю, что говорю. — Она попыталась вернуться в состояние праведного гнева, но это почему-то не удавалось.
— Так сложно судить о правоте и справедливости.
— Да. Действительно, — откликнулась она тихо, задумчиво, погружаясь в свои мысли.

Сама не зная того, Дженнифер сделала огромный шаг вперед. В тот день, разговаривая со мной, она решилась оставить свое привычное защитное вооружение — проекцию всей ответственности и вины на других. Она позволила мне показать ей ее собственную роль в тех ситуациях, где она раньше действовала лишь как посредник между правилами и нарушающими их студентами. Она рискнула подумать о том, какой смысл для нее — Дженнифер — имеют правила и решения. Мы продвинулись в сторону признания ее внутреннего чувства. И в завершение всего она терпимо отнеслась к тому, что я связал все это с ее болезненными отношениями с мужем. Ей ничего не стоило вновь уйти в свою гневную убежденность в его виновности; но она этого не сделала. В этот день Дженнифер уходила медленно и печально, но внутри нее намечался переворот, и забрезжила надежда.

21 ноября

— Что-то не так, я как-то не могу навести порядок у себя в голове. Я понимаю теперь, что пыталась во всех своих решениях полагаться на правила. Однако подозреваю, что это не совсем правильно. Но, вы знаете, что я имею в виду, я старалась быть более последовательной в их применении, а теперь... Ну, даже не знаю, имела ли я вообще в виду “последовательность”, но... — Дженнифер остановилась, одновременно смущенная тем, что хотела выразить, и своей возобновившейся самокритикой.
— Что-то не так.
— Да, что-то не так, но я не знаю, что. — Она задумалась. Я увидел знакомую маску “Дженнифер-пытающейся-решить-проблему-чувств-Дженнифер”, появившуюся на ее лице.
— Сейчас вы пытаетесь удалить Дженнифер, как непослушную машину, и сделать работу за нее.
Она посмотрела на меня с раздражением.
— Ну, я знаю, что несколько запуталась...
— Кажется, единственный способ все распутать — это превратить себя в проблему, требующую решения. Но мы с вами прекрасно знаем, что такого рода решения редко помогают в жизни.
— Да, я знаю, но... — Затем Дженнифер сделала то, на чем я часто настаивал, но на этот раз по собственной инициативе. Она сидела, съежившись, на кушетке.
— О’кей, попробуем по-другому. — Она легла и, вероятно, попыталась физически расслабиться. — О’кей, ну, посмотрим. Я думаю о Кэтрин, которая приходила ко мне сегодня. Она беспокоится, что слишком часто пропускает лабораторные по химии. Она хочет, чтобы я помогла ей сохранить хорошие отношения с профессором Херндоном, и надеется избежать наказания. У нее полно уважительных причин, но все они сводятся к тому, что во время ее лабораторок у ее приятеля свободный час, и вместо того, чтобы заниматься химией, она забавляется с ним в его машине.
— И что это означает для вас?
— Ну, честно говоря, я симпатизирую Кэтрин. Я бы тоже предпочла общество симпатичного парня обществу пробирок и Бунзеновских горелок. Но я не должна, разумеется, говорить об этом Кэтрин...
— Почему?
— Ну, я имею в виду, как это будет выглядеть со стороны декана женского факультета? — Она коротко усмехнулась. — С другой стороны, почему бы нет? Ну, если я скажу что-то в этом роде, как тогда я смогу требовать дисциплины и вообще чего бы то ни было? Хотя, конечно...
— Да?..
— Конечно, я могла бы... Но что, если тогда она решит, что... О, я не знаю. Если я не буду сохранять определенную твердость, как студенты будут меня уважать? Ну, даже не уважать, а знать, что существуют определенные ограничения, и что я... Когда я начинаю думать о том, как бы реагировали некоторые мои сотрудники, если бы услышали, что я говорю студентке, что сама предпочла бы прогулять... — Снова легкая усмешка. — Но проректор настаивает, чтобы мы были строги, если прогулы намеренные, а у Кэтрин они именно такие. Но я не понимаю, что случилось, ведь я даже не могу... Когда-то все казалось таким простым, а теперь... Думаю, мне нужно вернуться к преподаванию или попробовать что-то еще. Я не тот человек, который должен следить за дисциплиной и тому подобными вещами. — Дженнифер ерзала в такт своим скачущим мыслям. Остановившись, она приподнялась на локтях и раздраженно, с очевидным недоумением уставилась на противоположную стену.
— Дженнифер, на ваш взгляд, какого рода человек может занимать должность декана женского отделения? Представьте себе, что вы определяете квалификацию. Чем должен обладать этот человек, чего нет у вас?
— Ну, одной вещью обязательно. У него должна быть более ясная голова — так, чтобы можно было выслушивать студентов, не впутывая в это свои чувства, и так, чтобы можно было принимать решения, которые учитывали бы и интересы колледжа, и проблемы студентов. Такой человек не должен приходить домой и мечтать о том, чтобы разбить мужу голову, как я Берту.
— Этот человек не должен быть расстроен и смущен, как вы.
— Ну, в идеале декан должен быть более уверен в том, что делает. А я все время запутываюсь.
— Если вы где-то и запутываетесь, то, в основном, не на работе.
— Ну, я прекрасно знаю, что все это делает меня несчастной, и если вы думаете, что это не так... О, погодите минуту! Когда я останавливаюсь и думаю обо всех этих запутанных чувствах, становится совершенно ясно, что меня беспокоит. Я сама! — Она молчала, потрясенная своим открытием. Я тоже сохранял молчание, но был уверен, что мой вид выражал поддержку.
— Я чувствую, если бы я сама так не запуталась, то не сокрушалась бы так сильно по поводу своей работы. Я чувствую себя несколько виноватой, что приношу свой груз к себе в кабинет, позволяю ему вмешиваться в мое отношение к детям и разрушать планы декана. Если бы только я могла привести себя в порядок... — Она вздохнула.
— Если бы вы могли привести себя в порядок, что тогда?
— Тогда бы я... — Только что она была глубоко погружена в себя, но теперь очнулась, села и посмотрела на меня. — Я не помню, что собиралась сказать.
— Думаю, вы собирались сказать, что если бы вы привели себя в порядок, то не чувствовали бы себя расстроенной из-за тех решений, которые Вам приходится принимать. Если бы вы привели себя в порядок, вы бы были как ваш гипотетический декан, без тени колебания разрешающий все проблемы.
— Звучит довольно зловеще, — усмехнулась Дженнифер.
— Но именно таков тот образ, на который вы равняетесь и который вы стремитесь обрести. Это правильный человек, а себя вы наверняка рассматриваете как “неправильную” личность.
— Да, да. — Трезво и резко. — Я всегда чувствую: если бы только я могла быть такой, какой должна быть, у меня бы не было всех этих колебаний. Знаю, моя мать была такой. Она казалась такой спокойной и безмятежной. Я ненавидела ее за это, но в то же время любила и восхищалась ею. Но ее ничто не могло по-настоящему тронуть.
— Включая и вас?
— Включая меня, — произнесла она печально.

4 декабря

— Джим, кажется, вам известно, что вы очень помогли мне в моей работе. Теперь у меня в два раза больше трудностей в принятии решений. — Прошло около недели со времени той беседы с Дженнифер, которая описана выше. Молодая женщина лежала на кушетке в своей характерной позе, подогнув под себя одну ногу. Это было таким контрастом с образом формальной дамы-декана, что я про себя улыбнулся. Сейчас ирония ситуации состояла в том, что она просила о помощи, но не отдавала себе в этом полного отчета.
— Кажется, вы довольны возрастанием трудностей, — я был осторожен, но предполагал сказать больше.
Нога выпрямилась, и ее голос изменился, стал трезвее.
— Я вовсе не довольна. Во всяком случае, не думаю. — На лице Дженнифер отразилась внутренняя работа. — Ну, может быть, в каком-то смысле. Думаю, мы напали на след того, что лежит в основе моей раздражительности и головных болей, и этот прогресс мне нравится. С другой стороны, мне в самом деле неприятно всякий раз, когда приходят студенты, потому что происходит некоторое размывание правил.
— Звучит так, как будто существует какая-то связь между головной болью и проблемами, связанными с выполнением правил, — заметил я задумчиво и мягко.
— Да, я тоже это заметила, — она насторожилась и заинтересовалась. — Быть может, правила заставляют меня думать о матери и о всех ее правилах...
— Дженнифер, это вполне вероятно, — перебил я ее. — Однако вы снова превращаете все в проблему, требующую решения. У вас появилась новая теория, и вы будете исследовать свою жизнь, чтобы доказать ее, а затем окажетесь ни с чем, так и не узнав, действительно ли это правда или только логическая возможность.
— Вероятно. Но разве не лучше иметь хотя бы какую-то идею о том, откуда берется головная боль?
— Конечно, это хорошо, но вы путаете абстрактную возможность определенной модели с тем, что действительно проживаете. Предположим, вы неожиданно просыпаетесь утром в Сан Франциско и не можете вспомнить, как там оказались. Затем, увидев в окно самолет, решаете, что прилетели из Лос Анжелеса. Конечно, вы могли прилететь, но могли приехать и на поезде, и на машине или даже приплыть на корабле. Только ваша память, ваш внутренний опыт могут подтвердить, что вы воспользовались именно этим средством, а не другим. Никакие рациональные заключения о сравнительной стоимости разных видов транспорта, требуемом времени и тому подобном не дадут вам такой уверенности, как контакт с вашим внутренним опытом.
— Я уверена, что все это так, но никогда не знаю наверняка, что представляет собой мой внутренний опыт. То есть иногда это довольно ясно, но чаще всего — нечто вроде тумана.
— Этот туман отчасти создается вашим собственным теоретизированием по поводу самой себя; вы заменяете им подлинное присутствие внутри самой себя.
— Возможно. Интересно, почему я так много этим занимаюсь? Должно быть, это связано с тем, что моя мать всегда спрашивала: “Так почему ты это сделала?” Мне казалось, у меня на все должны были быть уважительные причины.
— Как сейчас.
— Ой! Да, как сейчас.

Теперь рост Дженнифер стал более заметным. Она разрешала мне указать ей на то, как она запутывается в своих мыслях, и не воспринимала мои слова как критику, от которой необходимо защищаться. Дженнифер начала ценить другие стороны опыта больше, чем негативную добродетель невинности, и стала привыкать к мысли о необходимости прислушиваться к своему внутреннему голосу.

15 января

Вскоре после описанного выше сеанса я предложил Дженнифер участвовать в психотерапевтической группе. Она очень сомневалась.
— Я пойду в группу, если вы настаиваете, но я действительно не понимаю, чем мне может помочь общество множества людей, обремененных множеством проблем. Я и так достаточно запуталась, чтобы добавлять к своим проблемам чьи-то еще.
— Группа — это не место, где обмениваются проблемами. Это место, где вы можете попытаться быть самой собой, не прячась за правила или за что-то еще. Это место, где можно лучше понять, что угрожает вашему бытию с другими людьми и что необходимо сделать, чтобы по-настоящему быть самой собой. Вместо того, чтобы рассуждать об этом абстрактно, почему бы просто не сходить туда раз шесть, и мы увидим, как это на вас подействует.
— О’кей, если вы думаете, что это поможет, я попробую.

1 февраля

— Ну, Джим, я сходила в вашу группу вчера вечером... и я... Ну, я просто думаю, что, возможно, это не то, что мне сейчас нужно. То есть, я уверена, что...
— Кажется, вам трудно говорить сейчас об этом.
— Нет, просто... Ну, может быть. Во всяком случае, я не думаю...
— Кажется, вам действительно не по себе от того, о чем вы думаете или хотите сказать.
— Ну, понимаете, в каком-то смысле... Они кажутся такими несчастными и запутавшимися. Взять, например, Лоренса. Он так расстроен из-за своей ссоры с женой, и... и Кейт так злится на всех. И тот, другой... Я имею в виду мужчину, который... Его имя Фрэнк или Хэнк.
— Фрэнк.
— Да, Фрэнк кажется таким подавленным. Похоже на то, что он мог бы... Ну, все они, кажется, пережили такие ужасные вещи, и...
— И?
— И, вероятно, мне бы следовало понять, что мои проблемы — не такие трудные, как у них, и перестать чувствовать к себе жалость, но... — Пауза. — Но в любом случае, я не думаю, что хочу приходить туда еще раз. Кроме того, мне так трудно отлучаться из кампуса в это время...
— Дженнифер, я думаю, пока вы не сказали мне правду о своих чувствах по поводу группы.
— Ну да, возможно. Понимаете, дело в том, что я несколько разочарована тем, что вы почти не говорили и не руководили группой. Казалось, мы просто блуждаем без всякого плана... И, честно говоря, хотя мне и не хочется говорить об этом, я не думала, что другие окажутся такими... такими... больными. Я имею в виду, что у этих людей серьезные проблемы!
— Она кажутся вам намного более серьезными, чем ваши?
— Ну, не совсем. Я не имею в виду, что их проблемы действительно намного серьезнее. То есть то, что произошло между мной и Бертом и что я так путаюсь в своих чувствах и мыслях... Да, возможно, эти вещи и не очень отличаются. Но эти люди кажутся такими раздавленными и сбитыми с толку. Я не знала, что люди могут так плохо справляться с проблемами, если вы понимаете, что я имею в виду.
— Думаю, что понимаю, но почему бы вам не пояснить это еще раз — для полной уверенности.
— Ну, например, Фрэнк. Я много думала о нем прошлой ночью после нашей встречи. Я спрашивала себя, может быть, мне следовало что-то сказать, попытаться как-то ободрить его. Он выглядел ужасно. Вы не беспокоитесь о нем? Знаете, когда он говорил, что хочет просто закрыть глаза на автостраде, и все...
— Вижу, несчастье Фрэнка тронуло вас?
— О да! Я даже спрашивала себя, доберется ли он благополучно до дома. Ох, вероятно, я говорю глупости. Вы, должно быть, знаете, что делать, и, кроме того, это и правда не мое дело.
— Но это заставило вас подумать: разумно ли, мудро ли было с моей стороны отпускать Фрэнка одного?
— Ну, не совсем. Вы знаете Фрэнка гораздо лучше меня. И я не хочу вмешиваться не в свое дело, знаете ли...
— Кажется, вам неудобно выражать какие-то сомнения насчет меня.
— Да, полагаю, да. Но, тем не менее, это не главное. Главное: я не думаю, что группа — это то, что мне сейчас нужно.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Когда новый человек приходит в терапевтическую группу, ему нередко кажется, что другие люди в группе значительно более больны или больше пострадали, чем он, и вероятно, терапевт ошибся, поместив его вместе с ними. Именно эту реакцию и продемонстрировала Дженнифер. На самом деле она среагировала на то, как члены группы говорили о своих субъективных переживаниях. В повседневной жизни мы выражаем свои внутренние эмоции и импульсы публично только в состоянии большого стресса или нервного срыва. Поэтому Дженнифер приняла открытость членов группы за доказательство их серьезного психологического расстройства. Этот вопрос выяснился на третьем групповом сеансе, который посетила Дженнифер (она вернулась в группу после того, как ее опасения развеялись).

13 февраля

Фрэнк рассказывал о своих страданиях:
— Долгое время я просто чувствовал постоянную беспомощность и думал: “Какой, черт возьми, в этом смысл?” Ничто не имело значения, и я просто сидел, чувствуя, что во мне нет ни черта хорошего, и в мире — ни черта хорошего, и почему бы не покончить с этим разом? Но теперь, в последнее время, не знаю почему, во мне проснулось какое-то беспокойство, и я не могу сидеть тихо. Я чувствую себя чертовски несчастным, и тут же обнаруживаю, что выхожу из дома, слоняюсь вокруг, но не знаю, чего ищу. Или становлюсь таким злым, как будто меня только что ограбили, и не понимаю, почему я так взбесился. Не знаю, лучше это или хуже, но что-то, несомненно, происходит.
Когда Фрэнк закончил говорить, Дженнифер метнула на меня быстрый взгляд, как будто надеялась прочесть по моим глазам, являются эти изменения плохим или хорошим знаком. Хол, который взял Дженнифер под свою опеку в группе, поймал ее взгляд.
— Зачем ты смотришь на Джима, Дженнифер? Думаешь, он даст нам заключение по поводу Фрэнка?
Дженнифер была взволнована и немного обижена.
— Я не знала, что посмотрела на него. Я просто собиралась спросить Фрэнка, что бесит его в этих случаях.
Но от Хола было не так просто отделаться.
— Думаю, Дженнифер, ты увиливаешь и пытаешься перевести наше внимание снова на Фрэнка.
— Ну, может, и так. Но я правда хотела бы знать, если вы не примете это за простое любопытство. — Она остановилась, перевела дух и обратилась ко мне. — Я имею в виду, если вы не думаете, что это было бы... неправильно, не очень хорошо с вашей стороны... с вашей стороны сказать. Я имею в виду то, что происходит с Фрэнком, это нечто, чего вы хотели или...? Ладно, это не мое дело в любом случае. Оставим это.

Так Дженнифер боролась со своими чувствами, со своей заботой и страхом, со своей вовлеченностью и отделенностью. Она спрашивала себя, становится ли Фрэнку лучше или хуже. Ей было не по себе, что она так озабочена этим обстоятельством. Она думала, что не должна вмешиваться в “личное” дело, и удержалась от того, чтобы задать мне вопрос — из страха, что Фрэнку повредит, если он услышит мое мнение. Только постепенно она начала понимать, как мы все связаны друг с другом.

10 апреля

До поры до времени Дженнифер, казалось, ограничивалась наблюдением за тем, как другие члены группы открывали для себя сложное и важное соотношение между своей отделенностью и общностью с другими. Например, на следующей встрече Кейт исследовала свое прошлое и то, как оно повлияло на нее:
— Мои родители, как я теперь понимаю, никогда не учили меня чувствовать. Как будто любой нормальный человек естественным образом испытывает верные чувства, и ему не нужно подсказывать.
— Это верно, Кейт, — подхватила Луиза. — Теперь мне кажется странным, когда я понимаю, как безоговорочно судила людей за их чувства, даже не думая о том, чтобы помочь им узнать о них. Как раз на днях я разговаривала с доктором Райаном о...
— О, Бога ради! — взорвался Фрэнк. — Вы обе вызываете у меня головную боль своей болтовней.
Лоренс, который был в группе немного дольше, чем Дженнифер, забеспокоился — то ли по поводу невежливости Фрэнка, то ли по поводу причины его гнева.
— Лоренс, ты поморщился только что, когда говорил Фрэнк. Что случилось?
Лоренс: Ну, я думаю, я согласен с тем, что Луиза и Кейт говорили слишком абстрактно, но я бы хотел, чтобы Фрэнк... — Обращаясь к Фрэнку. — Я бы хотел, чтобы ты не был постоянно так раздражен и невежлив с дамами. Знаю, я старомоден, но твоя грубость меня расстраивает.
Хол: Да, Фрэнк, ты полез в бутылку, хотя, думаю, что ты прав.
Луиза: Ты правда меня испугал, Фрэнк, но я согласна, что мы ударились в абстракции. Все, что я на самом деле хотела сказать, — это что у меня, как и у Кейт, не хватает навыка по отношению к моим собственным эмоциям. Меня больше учили тому, что не надо чувствовать, чем тому, что надо.
Фрэнк: О черт, Луиза, я на тебя не злюсь. С тобой все в порядке. Просто я так паршиво чувствую себя все время. — Он рискнул чуть улыбнуться Луизе, к которой его, казалось, тянуло, как драчливого мальчишку к доброй тетушке.
Луиза: Ты не слишком хорошая реклама для чувств, старина Фрэнк. Я всегда боялась своих чувств, думала о них, как о бомбе с часовым механизмом, которая может взорваться, если только я взгляну на них или выпущу наружу. И, кажется, с тобой происходит именно то, чего я боялась.
Фрэнк: Так заведи свой механизм, и вперед!
Луиза: Боюсь, вас всех тогда разнесет на куски.
Дженнифер наблюдала, как зачарованная, но в основном молчала. Очевидно, ее поразила та свобода, с которой другие выражали свои чувства и включались в чужие эмоции. Было ясно, что она пока не верила, что тоже может участвовать в этом, и не ощущала большого желания двигаться в этом направлении.

8 мая

Дженнифер не раз порывалась узнать мое мнение о состоянии Фрэнка. Она, очевидно, приняла его волнения близко к сердцу и хотела выяснить, насколько они серьезны, но не решилась показать, что озабочена этим. Я даже не уверен, что она позволила себе осознать то, что озабочена: это пугало ее. Фрэнк, давший ей уменьшительное имя “Дженни”, вел себя так, как будто осторожные вопросы Дженнифер его раздражали. Но постепенно они, кажется, достигли взаимопонимания.
После нескольких групповых сеансов Дженнифер, сама того не желая, оказалась в центре внимания. Была вторая половина сеанса, когда Луиза заговорила о своем ощущении утраты.
Луиза: Мне почти сорок, а я чувствую себя так, как будто никогда не жила по-настоящему. Иногда, думая об этом, я злюсь и хочу разбить что-нибудь, но сегодня меня это просто поразило, и я чувствую такую печаль. Мне сорок лет, а у меня даже нет своего мужчины.
Кейт: Не хочу проявлять любопытство, но у тебя большой опыт по части мужчин?
Луиза: Все в порядке, Кейт, я могу говорить об этом. Может быть, мне даже станет легче. У меня был всего один роман, хотелось бы больше, но сейчас не так много возможностей. Кроме тех, кому нужна только дырка, а я хочу большего.
Фрэнк: Ты когда-нибудь... То есть ты еще...
Лоренс: Перестань, Фрэнк, не будь любопытным.
Фрэнк: О черт, ты такая старая дева, я просто хотел знать...
Луиза: Девственница ли я? Нет, Фрэнк. У меня есть небольшой сексуальный опыт, только одна настоящая связь, но из этого ничего не получилось...
Фрэнк: Почему?
Луиза: Он был женат, и...
Лицо Дженнифер внезапно напряглось. Она уставилась на Луизу, словно пожирая ее глазами. Она беспокойно двигалась, видимо, переживая некоторую внутреннюю борьбу.
Фрэнк: Когда это было?
Луиза: Пару лет назад. Это было недолго, но так чудесно...
Дженнифер: Ты... То есть, вероятно, это не мое дело, но... Я просто хотела спросить...
Она металась, едва могла говорить.
Луиза: Все в порядке, Дженнифер, мне нетрудно говорить об этом теперь. Что ты хотела спросить?
Дженнифер: Ну, просто... То есть, был ли он женат, когда ты...?
Луиза: Да, но...
Кейт: Луиза, как давно это было?
Луиза: О, иногда кажется, что только вчера; а в другой раз — что это давняя история. Странно, что это все еще так мучает меня.
Хол: Кажется, ты очень переживала — я имею в виду, когда все кончилось.
Луиза: Да, боюсь, что да. Некоторое время я думала, что наконец нашла то, что всегда искала, но потом... Полагаю, у меня с самого начала не было надежды.
Дженнифер: Какое право ты имела на что-то надеяться, ложась в постель с женатым мужчиной?
Она произнесла это с гневом, нетерпеливо подавшись вперед.
Луиза: Не знаю. Я об этом не думала. — Она испуганно отпрянула.
Дженнифер: Вы только трахаетесь с ними ради удовольствия, и вам наплевать на жену, не так ли? — Ее глаза сверкали, она то сжимала, то разжимала кулаки.
Луиза: Нет, нет. Я просто имела в виду... что думала о своей жизни и...
Дженнифер: Просто думала о себе и только о себе. Ты больше ни о ком не беспокоилась. Ах ты, сука, хотелось бы мне тебя проучить.
Фрэнк: Что ты так орешь, Дженни? Луиза и не говорит, что ни о ком не беспокоилась. Что ты так взъелась?
Кейт: Я догадываюсь, что ты была “третьей” стороной в похожей истории.
Хол: Дженнифер (пытаясь докричаться до нее), я рад, что ты, наконец, выразила свои чувства, но ты уж спустила всех собак на Луизу.
Луиза (плачущая и смущенная): Слушай, Дженнифер, я не знаю, что это означает для тебя, но не нужно срывать на мне зло. То, о чем ты говоришь, причиняет мне боль, но...
Дженнифер: Причиняет боль, да? Тебе повезло, что я не могу причинить тебе такую боль, какую бы мне хотелось. Грязная сука! Лживая, злая женщина. Ты ни о чем не заботилась, кроме того, чтобы переспать с чьим-нибудь мужем. Тебе не хватает женственности, чтобы завести своего собственного мужчину. Ты крадешь чужого. О, мне противно находиться с тобой в одной комнате...
Кейт: Дженнифер, мой муж тоже ушел от меня к другой женщине.
Дженнифер: Мне все равно. Мне нет дела до этого. Я просто хочу вцепиться в эту суку, и...
Джим: Дженнифер, ты обвиняешь ее в эгоизме, но ты только что отвернулась от Кейт, потому что поглощена своими чувствами.
Фрэнк: Господи, Дженни, да ты словно дикая кошка. Луиза вовсе не такая, как ты говоришь. Ты должна...
Дженнифер: Джим, ты прав. Извини, Кейт. Это было очень эгоистично с моей стороны. Но как ты можешь сидеть здесь спокойно и позволять этой... этой воровке мужей разговаривать с нами?
Кейт: Потому что я усвоила горький урок, Дженнифер. Никто не украл у меня мужа. Женщина, которая “увела его”, как ты бы выразилась, сделала это с моей помощью.
Дженнифер: Я не понимаю. Ты что, хотела, чтобы он ушел к ней?
Кейт: Неосознанно, по крайней мере. Просто я не верю, что один человек может украсть другого человека. Муж — это не бумажник. Думаю, я не могла дать своему мужу того, в чем он нуждался, и он стал искать другие возможности.
Дженнифер: Ну, может быть, это и правда в твоем случае, но я... Я просто так страдаю и так бешусь. Это было так несправедливо, так несправедливо.
Хол: Что было несправедливо?
Дженнифер: Он спал с моей подругой.
Хол: Что в этом несправедливого?
Фрэнк: Черт, почему бы не оставить ее в покое? Разве вы не видите, как она страдает?
Дженнифер: Нет, я не понимаю. Почему кто-то не согласен, что это несправедливо? Он спал с другой женщиной. С моей подругой.
Лоренс: Конечно, я согласен. Это мучает тебя.
Хол: Но что в этом “несправедливого”?
Кейт: Как будто правила игры были нарушены. Мне знакомо это чувство, Дженнифер, но хочу тебе посоветовать разобраться в том, как ты этому способствовала.
Дженнифер: Я ничего не делала.
Хол: Меня этим не купишь. Нужно постараться, чтобы получить неверного мужа. Я думаю, ты просто не хочешь осознавать это.
Фрэнк: Меня тошнит от ваших лекций.
Дженнифер: Да, меня тоже. От всех вас. Вы нисколько не заботитесь о приличиях и справедливости. Все так несправедливы. Вы встали на сторону этой суки. Думаете, она такая замечательная, что трахалась с чужим мужем. Ну так я скажу тебе (поворачиваясь к Луизе): ты паршивая свинья, на тебя и плюнуть противно; я бы даже не осталась с тобой в одной комнате, если бы не...
Луиза: Ах ты самодовольная гусыня! Я ничего не сделала ни тебе, ни твоему мужу, а ты называешь меня всеми грязными словами, какие можешь вспомнить. Да кто ты такая, чтобы так со мной разговаривать?
Хол: Хорошо, что ты оставила свою самоосуждающую позицию и заступилась за себя, Луиза.
Луиза: Видимо, я медленно соображаю, но сейчас и правда разозлилась. Леди (обращаясь к Дженнифер), у вас столько истерических претензий, и если вы и с ним вели себя так же, я не виню вашего мужа за то, что ему захотелось большего понимания.
Дженнифер: Ах ты, шлюха, не смей так разговаривать со мной!
Кейт: Дженнифер, Дженнифер, ты не можешь так. Ты не можешь...
Дженнифер: А ты! Нечего изображать здесь мудрую мамашу. Не знаю, что ты делала, чтобы твой муж удрал от тебя, но не пытайся доказать мне, что я делала то же самое. Я всегда была верной женой. Играла честно! Честно! — Она почти кричала, стараясь, чтобы ее услышали .
Джим: Ты сейчас чувствуешь себя очень одинокой, Дженнифер?
Дженнифер: Конечно. Это сборище... Все говорят мне, что это по моей вине Берт спал с Элен. Они встают на его сторону. А это несправедливо. Это он виноват. Берт виноват.
Хол: Дженнифер, мы этого не говорим.
Дженнифер: Говорите. Не пытайтесь идти на попятный, — вне себя от гнева, она бросалась из стороны в сторону.
Фрэнк: Дженни, успокойся. Сейчас ты не в себе.
Дженнифер: Никому из вас нет дела до клятв, верности, брака. Вероятно, вы все с кем-то все время трахаетесь. Я не хочу иметь с вами ничего общего. От вас воняет! (Мне:) А вы, Джим, разве это не ваша идея и разве вы не утверждали, что это мне поможет? Я говорила вам, что не должна находиться среди этих людей. У меня есть ценности. Я не просто похотливое животное. Я...
Луиза: У тебя есть свои достоинства, но ты не замечаешь людей. Ты просто выносишь приговор и хочешь применить наказание — все по своей собственной ханжеской воле.
Лоренс: Дженнифер, то, что сказала Луиза, звучит жестоко, но она права. Ты действительно выглядишь ужасной ханжой.
Дженнифер: О, разве честь и обязательства ничего не значат для вас, люди? Разве ничего не значит, что Берт нарушил свое обещание? Это так несправедливо! Вы так несправедливы! Все говорят мне, что я виновата. Но это не я спала с Элен или с кем-то еще. Это несправедливо! Он развлекался, а теперь все защищают его и говорят, что он прав.
Фрэнк: Эй, да ты не из-за себя ли расстраиваешься, а?
Хол: Звучит так, как будто тебе самой хотелось бы этого.
Луиза: Она не может позволить себе желать этого. Правила важнее.
Дженнифер: Ты права, черт возьми, они важнее. У меня есть принципы. Принципы, слышишь? Нечто такое, о чем ни ты, ни кто-либо здесь ничего не знают.
Лоренс: А у тебя есть принципы, чтобы осуждать людей без доказательств?
Дженнифер: О, ты выглядишь так величественно и кажешься святошей. Ты еще не переспал с Луизой? Почему? Возможно, как раз сейчас она стремится подцепить очередного женатого мужчину. Не так ли, Луиза?
Фрэнк: Дженни, ты и правда можешь быть стервой, если захочешь, верно?
Луиза: Ты, кажется, ревнуешь меня, Дженнифер; ты уверена, что сама не хочешь Лоренса?
Дженнифер: Ах ты... ты... Я не слоняюсь вокруг, раздвигая ноги перед каждым встречным, как ты.
Луиза: Слушайте, леди, не судите по себе. Вы ничего обо мне не знаете. Вы знаете только то, что смогли придумать своим слабым умишком. Должно быть, у вас больное воображение.
Дженнифер: Я не обязана выслушивать все это от потаскухи. Я собираюсь пойти домой и принять ванну, чтобы смыть с себя всю грязь, в которой барахтается эта группа.
Хол: Дженнифер, сейчас ты просто хочешь сорвать зло на всех нас. Ты не думаешь, что говоришь и кого обижаешь.
Дженнифер: О, я думала, вы все разные, а вы...
Кейт: Дженнифер, ты действительно ведешь себя совершенно ханжески, и, хотя я хочу быть на твоей стороне, начинаю на тебя злиться.
Дженнифер: Не беспокойся. Мне не нужна ни ты, ни кто-либо другой.
Она была как безумная; зачем-то достала сумку, открыла ее, начала рыться, одновременно плача и вскрикивая.
Луиза: Что, не можешь принять это? Ты можешь это смыть, но не можешь принять. Когда становится жарко, хочешь сбежать, уйти домой. Неудивительно, что твой муж захотел настоящую женщину.
Лоренс: Это низко, Луиза (Пытаясь примирить обеих).
Дженнифер: Су-у-ука! (Взвизгивая.) О, ненавижу тебя! Ненавижу! Я глаза тебе выцарапаю.
Она вскочила со стула, угрожая Луизе.
Фрэнк: Эй, Дженни!
Он схватил ее, и они упали на пол. Дженнифер плевалась и царапалась.
Фрэнк: Черт, да ты сильная.
Дженнифер: Пусти меня! Я ей покажу. Я убью ее! Убью! О! О!
Она услышала себя, услышала повторяющееся слово “убью”, и внезапно затихла. Буря прошла. Она в изнеможении лежала на руках у Фрэнка, тихо всхлипывая.
Фрэнк держал ее с удивительной нежностью. Остальные члены группы сидели как пришибленные, обессиленные бурей эмоций, которая пронеслась над нами. Кейт и Луиза плакали. Лоренс утонул в кресле, закрыв лицо ладонями. Хол пытался спрятаться от самого себя, заглядывая в глаза другим. Я внезапно почувствовал себя таким уставшим, что едва мог двигаться. Хотя я и мало говорил, но все время был как на иголках, готовясь вмешаться, как только почувствую, что это будет необходимо. Мне хотелось, чтобы эта пьеса была доиграна до конца, потому что чувствовал: она исполнена смыслом почти для каждого в этой комнате.
Луиза подняла голову и низким голосом заговорила с Дженнифер:
— Дженнифер, были моменты, когда я называла себя худшими словами, чем те, которые произнесла ты, но мне бы хотелось, чтобы ты знала: все было не так, как ты думаешь. Он был женат, это правда. Но был одинок, и в то время, когда я была с ним, он действительно думал, что у них с женой все кончено. Только после того, как его жена узнала о нас, она в конце концов решила, что ей нужен муж. И я уговаривала его вернуться к ней, потому что была так виновата. Теперь я знаю, что не должна была делать этого. У них так ничего и не получилось. Он уехал куда-то, и я никогда больше его не видела.
Дженнифер (Плача): Извини.
Все перебрасывались короткими предложениями, полушепотом, собирая свои вещи и не решаясь уйти. Обычно после сеанса группа остается без меня — после истечения формального времени. Сегодня никто не собирался оставаться. Все понимали без слов, что эмоционально истощены до предела.
Я сидел тихо, желая понять, как чувствует себя Дженнифер. Возможно, она захочет поговорить со мной. Луиза, плача, дотронулась до плеча Дженнифер, слабо улыбнулась мне и вышла. Другие тоже покинули комнату, пока Фрэнк и Дженнифер тихо и как-то смущенно сидели там, куда они упали в момент борьбы. Я думал, что Дженнифер прячется в объятиях Фрэнка, не решаясь взглянуть на других людей. Она повернулась ко мне, с лицом, на котором не отражалось ни одной эмоции, кроме внутренней боли. Ее глаза были красными, косметика потекла.
— Я здесь, Дженнифер, — сказал я, — если вы хотите сейчас поговорить.
Ее голос охрип от напряжения и крика.
— Нет, все в порядке. Я пойду домой, у меня будет время поговорить с вами завтра. — Она встала и быстро ушла.
Фрэнк вопросительно посмотрел на меня.
— Я не знаю, Фрэнк. Правда не знаю. Мы должны доверять ей. — Внутренне я поразился совпадению: когда-то Дженнифер беспокоилась о Фрэнке.
— О’кей, спокойной ночи. — Он ушел, и я утомленно закрыл комнаты.

9 мая

На следующий день Дженнифер опоздала на десять минут, что было весьма необычно для нее. Когда она, наконец, пришла, я почувствовал облегчение.
Она села в кресло, вместо того чтобы лечь на кушетку. Она была подавлена и не смотрела на меня. Ее лицо было напряженным, а грим наложен небрежно.
— Вы выглядите выжатой, Дженнифер.
— Да. — Ее было почти не слышно. — Мне так стыдно.
— Кажется, вы осуждаете себя.
Пауза.
— Да, вероятно, да. Я осуждаю всех остальных, так почему же не себя?
— М-м-м.
— Мне нужно вам кое-что сказать. Я... я... я провела ночь с Фрэнком.
— М-м-м...?
— Мы не... мы не занимались любовью. Но мы... мы... спали вместе. То есть мы спали в одной постели... без одежды. Думаете, я чудовище?
— А что вы сами думаете?
— Я не знаю. — Плача. — Я не знаю. Я никогда раньше ничего такого не делала. Может быть, Луиза была права? Я ревновала? Я хотела... быть с мужчиной? Мне было так хорошо, когда он держал меня. Я не была с мужчиной... с тех пор, как Берт сказал мне... — Она заплакала сильнее. — Я не знаю, почему мы не занимались любовью. Я хотела. А Фрэнк не стал. — Она перестала плакать. — Думаете, он не хотел меня, просто пожалел?
— Как вам трудно принять, что, может быть, кто-то просто заботится о вас, даже если и не поступает по-вашему.
— О! — Она отпрянула назад, словно обжегшись.
— Обидно слышать это, да? — Я был мягок, но настойчив.
— О, да. — Она снова начала плакать. — Я не люблю говорить такие вещи. Но это правда, вероятно. Думаю, Фрэнк в самом деле заботится обо мне.
— И теперь вы можете допустить это.
— Да, и я забочусь о нем. Думаю, он хотел бы заняться со мной любовью. Я могла сказать ему, знаете... — Ее потрясла внезапная мысль.
— Да, Дженнифер.
— Он просто не хотел делать этого таким образом. Но, Джим...
— Угу?
— Я хотела. Я хотела, чтобы он любил меня. А я ведь все еще замужняя женщина!
— А это против правил для замужних женщин — желать, чтобы другой мужчина, а не ее муж, любил ее?
— Да, я... Ну, не просто желать этого. Но я бы... А я все еще замужем за Бертом. Хотя он и не живет сейчас дома. Мы все еще женаты.
— Все еще женаты.
— Да, и я хочу быть замужем за ним, за Бертом. Но я хотела, чтобы Фрэнк... О, я так запуталась!
— Вы запутались в своих желаниях?
— Ну, да. То есть нет. Я хочу быть с Бертом, и действительно хотела заниматься любовью с Фрэнком прошлой ночью, и... О, у меня такая каша в голове. Думаете, он возненавидит меня? — Я так и не понял, кого она имеет в виду — Фрэнка или Берта.
Она горько плакала. Постепенно слезы стали высыхать, они принесли облегчение. Хотя конец нашего путешествия был еще далеко впереди, Дженнифер начала принимать неприемлемое — саму себя.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В детстве Дженнифер воспитывали в духе обесценивания ее внутреннего бытия и добросовестного следования определенным правилам. Для нее было так важно делать все правильно, что временами она почти не могла со мной говорить. Дженнифер пыталась удержать в голове все возможные соображения и принять во внимание все возможные следствия того, что могла бы сказать, и поэтому испуганно замолкала, не в состоянии сказать ничего вообще. Ее жизнь была во многом похожа на ее речь. Каждое действие, которое она предпринимала, должно было сначала преодолеть суровую самокритику, и часто, когда это не происходило, оставалось незавершенным. Требование совершенства является прямым источником подавления любых человеческих усилий и средством избегания внутреннего осознания.
Внутри меня, как и Дженнифер, и любого из нас, лежит знание, являющееся истинным корнем моей жизни. Это глубокое чувство, которое, как биение сердца, придает ощущение жизни любому моменту осознания. Оно пульсирует, как субъективное чувство бытия. Оно необязательно должно быть непогрешимым в каком-то абсолютном смысле, но это наиболее надежное ощущение моей жизни, которое я могу иметь в настоящий момент.
Дженнифер потеряла опору в жизни, которая могла бы дать ей хоть какую-то внутреннюю ориентацию. Ей были известны только те эмоции, — главным образом, гнев, — которые могли достичь достаточной интенсивности, чтобы пробиться сквозь ее тусклую внутреннюю чувствительность. И поэтому она часто оказывалась жертвой слепых импульсов, не управляемых с помощью остальных внутренних стремлений — например, сострадания, ценностей, любви к мужу.
Дженнифер не уникальна в своей слепоте к собственной внутренней жизни. Под напором механистического взгляда на человека и его работу, у всех у нас появилась тенденция обесценивать, прятать и даже хоронить это жизненно важное чувство, которое может дать нам прочную основу для встречи со своими переживаниями. Мы становимся пленниками внешнего, объективного и логически правильного, и таким образом теряем свою индивидуальность и внутреннюю опору.
Дженнифер пыталась отрицать свою способность выбора. Она искала правила и принципы, которые принимали бы решения вместо нее, стремилась всегда защитить себя от любой возможной критики. Она напоминала мне преследуемого беглеца, который постоянно прячется за деревьями, холмами и т.п., чтобы не превратиться в открытую мишень. Дженнифер постоянно пряталась за правилами, за тем, что говорят другие, за всем тем, что могла придумать, чтобы защититься от самостоятельного действия.
Для Дженнифер принятие ответственности было неразрывно связано с необходимостью признать свою вину. Если я объясняю свои действия и реакции как полностью обусловленные другим человеком, я оказываюсь рабом или роботом, принадлежащим этому человеку. Как всегда в такой ситуации, смысл игры состоит в том, чтобы доказать вину другого человека и свою собственную беспомощность. Первопричиной этой бесплодной игры являются отношения двух людей, которые становятся противниками. Такое состязание обычно оканчивается тем, что каждый из соперников чувствует бесплодность своих усилий, но ошибочно приписывает ее сопротивлению другого, не понимая подлинной природы проблемы. Если я выигрываю в этой игре, то перестаю себя чувствовать бессильной и рассерженной жертвой. Если проигрываю — чувствую гнев и стыд. Короче говоря, это ситуация, в которой невозможно выиграть. К сожалению, в ней пребывает слишком большое количество семейных пар.
Когда Дженнифер смогла принять на себя ответственность за свои отношения с мужем (а он перестал пытаться доказать ее вину), они обнаружили, что могут относиться друг к другу как партнеры, пытающиеся установить удовлетворительные отношения, а не как противники, пытающиеся обыграть друг друга. Конечно, они не пришли к согласию в одночасье и не установили его раз и навсегда, но они разорвали порочный круг несогласия — обвинения — вины — чувства обиды — нового несогласия — новых обвинений...
Дженнифер завершила терапию, но ее профессиональные проблемы сохранились. Терапия их не решила. Однако то, чего добилась терапия, очень важно. Она помогла Дженнифер признать, что вполне нормально для нее расстраиваться, испытывая конфликт между правилами, с одной стороны, и индивидом — с другой. Раньше, когда Дженнифер переживала такой конфликт, она чувствовала, что с ней что-то не в порядке. Она верила, что если бы была такой, какой должна быть, то не расстраивалась бы, настаивая на наказании нарушителя установленных правил и не терзалась бы, пренебрегая правилами в других случаях. Она была бездумно уверена, что существует правильный способ решить любое дело и что если бы была такой, какой должна быть, то знала бы этот правильный способ. Терапия помогла Дженнифер понять, что она никогда не достигнет этого состояния; и на самом деле ей следует беспокоиться как раз тогда, когда она перестает мучиться, принимая решения. Главное, что она привносила в свою работу, — свое человеческое беспокойство. Беспокойство и было ее уникальным человеческим вкладом в то, что иначе превратилось бы в безличный механический процесс.
Когда ее угрызения совести по поводу своего беспокойства прошли, Дженнифер смогла эффективнее применять это беспокойство, решая важную проблему: как сохранить уважение к индивиду и одновременно защитить группу?
Дженнифер помогла мне понять несколько важных аспектов человеческого существования и попыток усилить осознание внутреннего чувства.
Я отвечаю за то, что говорю и делаю. Если я пытаюсь избежать ответственности, это приводит к бессилию и гневу. Я могу использовать правила, законы, традиции, мнения других людей и все, что угодно, что может помочь мне принять решение, но только я сам могу сделать выбор. Когда я слишком испуган, чтобы идентифицироваться со своими решениями, я ускользаю от них, и в этом случае я теряю чувство собственной идентичности и доступ к своему внутреннему чувству.
Умение беспокоиться о том, что я говорю и делаю, — часть моего человеческого существования и призвания. Когда я не испытываю беспокойства, когда не чувствую неуверенности (а это почти одно и то же), я не играю никакой истинной роли в том, что происходит; тогда я просто наблюдатель. Беспокойство необходимо при принятии решений, влияющих на людей. Я бы не хотел, чтобы врач или судья принимали решения, касающиеся меня, не испытывая при этом колебаний и неуверенности. И я сам не хотел бы быть таким человеком — по крайней мере, в том, что составляет наиболее важную часть моего бытия.
Если я взаимодействую с другими только на основании правил или попытки справедливого расчета, я теряю полноту бытия. Есть свойства в человеческом глубоком контакте, которые преодолевают механическую правильность и одинаковость. Если я встречу странника на середине пути, то захочу пройти весь путь с тем, о ком искренне забочусь.
Если я хочу быть совершенной, безупречной личностью, если хочу быть выше всякой критики, я ставлю перед собой нереальную цель. Я хочу хорошо делать многие вещи, потому что качество исполнения нередко влияет на смысл деятельности. Но безупречность ради нее самой или ради собственной безопасности бессмысленна. Вряд ли что-либо заслуживает того, чтобы делать это как можно лучше.
Когда в принятии решений мы полагаемся на правила и инструкции, когда мы зависим от абстрактных принципов (например, “справедливости”), когда мы перекладываем на других ответственность, мы подавляем свое осознание внутреннего чувства, которое необходимо нам для подлинного переживания собственной жизни. Мои решения должны находиться в гармонии с моим субъективным чувством. Только тогда они будут иметь для меня значение.
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выше я говорил о Дженнифер как о танцовщице с поврежденными ногами. Этот образ был больше, чем метафорой. Она действительно любила двигаться, и неоднократно говорила мне о том чувстве освобождения и легкости, которое испытала, сбросив с себя жесткие требования, которые себе навязала. К концу нашей совместной работы я стал замечать изменения в позе Дженнифер и в ее движениях. Необходимость постоянно быть правой и вести себя должным образом давила на нее ужасным грузом. И как только можно было с ним двигаться?
Когда я говорю о биении жизни, я думаю о том, насколько важен для физической жизни сердечный ритм, и понимаю, что в субъективной жизни тоже есть свой ритм. Если я позволю себе успокоиться и прислушаться к своему внутреннему чувству, если я действительно буду жить в соответствии с ним, в моих движениях появится плавность, в голосе — гармония, в моем воображении — музыкальность. Внутреннее чувство является эстетическим усилителем не в меньшей степени, чем экзистенциальным постижением.

**Проанализировать случаи по примерному переченю вопросов, обсуждаемых на супервизии.**

1. Общие сведения о пациенте: возраст, профессия, семейное положение, религия, характеристика микросоциального окружения.

2. Симптомы, их значение, содержание, история, метафоры.

Жалобы. Предъявленные жалобы начинаются с описания имеющихся жалоб словами инициатора обращения или того, кто первым вступил в контакт. Предъявленная жалоба — это платформа, на которой базируется дальнейшая оценка.

4.Опыт общения семьи со специалистами помогающих профессий:

* общение семьи/пациента со специалистами в настоящее время;
* прошлый опыт обращения за психологической помощью;
* влияние прошлого опыта на точку зрения профессионалов.

5.Анамнез заболевания. Время возникновения симптомов. Связь с особенностями жизни и деятельности, с другими заболеваниями и факторами жизни (в т. ч. психогенными). Наличие «светлых промежутков» (без симптомов), с чем, по мнению пациента, они связаны. Что изменилось в лучшую сторону в жизни пациента и его семьи с появлением симптомов, что — в худшую.

6. Условия оказания помощи:

* амбулаторное или стационарное лечение (например, при угрозе суицида, психической неустойчивости, неэффективности амбулаторной терапии), консультации по телефону, выезд на дом, консультации вне официального времени, ночью, в выходные, прерывание отпуска, экстренные случаи.
* индивидуальная, супружеская, семейная или групповая психотерапия, интеграция моделей, один или несколько психотерапевтов.

7. Контекст направления

* Кто дал пациенту направление на терапию?
* Кто порекомендовал или заставил пациента обратиться к психотерапевту?
* Почему пациента направили именно к супервизируемому терапевту?
* Связывают ли психотерапевта с пациентом или его микросоциальным окружением какие-либо еще отношения, кроме терапевтических?

 8.Ожидания пациента

* Что надеется получить от психотерапии пациент?
* Как он выразил свои пожелания по психотерапии?
* Что указывает на его скрытые желания в этом отношении?
* Реальны ли желания пациента?
* Почему пациент пришел именно к супервизируемому?
* Почему пациент именно сейчас хочет воспользоваться психотерапией?
* Имеется ли несколько противоречащих друг другу задач (ожиданий)?

9. Ожидания психотерапевта

* Считает ли психотерапевт себя компетентным (ой) предоставить пациенту то, чего ожидает последний?
* Готов ли психотерапевт исполнить это?
* Есть ли у психотерапевта собственная цель в психотерапии (явная, неявная), от которой пациент уклоняется?

10. Цель психотерапии (контракт)

* Определялись ли вместе с пациентом цели психотерапии?
* Каковы установленные цели?
* Имеются ли у психотерапевта гипотезы происхождения проблем у пациента?
* Как определяется продвижение к установленным целям психотерапии? Кто за это отвечает?
* Разъяснялся ли пациенту вопрос о границах "возможного" в психотерапии?
* Каков терапевтический прогноз?
* Какова предварительная оценка длительности общего лечения?
* Какова длительность и частота психотерапевтических встреч?
* Каков гонорар, кто будет покрывать расходы, оплата пропущенных встреч?
* Сошлись ли вы с пациентом на конкретных условиях?
* Способен ли пациент, исходя из сложности его заболевания и характера, придерживаться оговоренных Вами правил?

11. Терапевтические отношения (перенос-контрперенос).

12. Является ли избранный метод наилучшим при существующем диагнозе, структуре пациента и целях терапии?